



# ひとみ つうしん



視覚支援センター

(山形県立山形盲学校内)

令和4年9月発行 第2号

暑かった夏が終わり、身の回りには秋の訪れを感じるものがたくさん増えてきました。食べることで秋の味覚を知る楽しさもありますが、公園などに出掛けて吹いてくる風を感じたり草花などを触ったりしてぜひ五感を使って季節の変化を感じてほしいと思います。

さて、6月22日(水)に行われました第1回のひとみくらぶには、2家族3名の保護者の方が参加してくださいました。講師である先輩お母さんからは経験談の他、最後に『これから色々あると思うがどうかできる。きっと大丈夫。』と心強いエールもいただき、参加した保護者の方々からは「共感できることがたくさんあった。」「経験談が参考になった。」「元気が出た。」などの感想が寄せられました。

第2回目のひとみくらぶは、11月2日(水)に開催します。第2回目は、目と体を使った運動遊びを行います。遊びの中にも目をたくさん使う場面があります。「しっかり見る」ということを自然と身につけながら、楽しく体を動かす遊びが様々ありますので、親子で体験し、普段の生活の中に取り入れて、心身ともに健やかに成長できるようになってほしいと思っています。是非ご参加ください。



## 令和4年度 第2回 ひとみくらぶ

— 視覚に障がいのある乳幼児の保護者の集い —

- 1 日時 令和4年 11月 2日(水) 14:30~15:30
- 2 場所 山形県立山形盲学校 自立活動室
- 3 日程と内容 ※十分な換気やアルコール消毒等コロナ対策を徹底して行います

14:30	<集合> はじめのあい
14:35	(1) 研修会(体験講座) 「親子で遊ぼう! 目と体を使った運動遊び~」 講師: 仁藤 典子 教諭
	※動きやすい服装でご参加下さい。普段着で結構です。 水筒もお持ちください。
15:10	(2) 座談会
	お子さんの普段の様子や、「こんなときどうしてる?」等々、ざっくばらんにお話ししましょう♪
15:30	<終了・解散>



「ひとみくらぶ」についてのお問い合わせは…

視覚支援センター(山形盲学校内)

TEL: 023-672-4116

FAX: 023-672-4117

担当: 仁藤 典子(にとう のりこ)、竹内 美加(たけうち みか)

◆ 出欠について、10/19(水)までにご連絡ください。◆



参加の際はマスクの着用をお願いします



## 日常生活の中でできる 見る力を伸ばす生活習慣

### 目と体を動かす機会を増やそう

本来、見る力は毎日の生活の中で、遊びやさまざまな体験を通して身に付けていくものです。日常生活の中で、目を大きく動かしたり、目で見ただけのものに合わせて体を動かしたりする機会を意識的に増やして、習慣にしていきたいと思います。ビジョントレーニングとともに、お手伝いをするのも有効です。

### 遊びの習慣

「目で見、体を動かす」遊びは、見る力のアップにつながります。キャッチボールなどの球技のほか、「アルプス一万尺」「ずいずいずっころばし」などの歌に合わせた手遊びもお勧めです。

また、ブロックを組み立てるなどの、物を作る遊びも◎。目と手を同時に動かすトレーニングになりますし、出来上がりをイメージすることで、視空間認知の訓練にもなります。

### お手伝いの習慣

#### <掃除>

掃除は、「目を動かして、ごみや汚れを見つける」「見つけた汚れやゴミを手で取り除く」という行動を通して、見る力を成長させることができます。

例えば、床のほこりやゴミを掃除機で吸い取ったり、ぞうきんで床の汚れをふき取ったりするお手伝いをしてもらうとよいでしょう。

見る力が徐々についてきたら、お風呂やトイレの掃除にも挑戦を。狭い空間で体の動きが制限されるので、難易度がアップします。



#### <料理>

料理も「目で見、手を動かす」作業がたくさんあるので、見る力を養うのにぴったり。例えば、「計量カップに液体を入れる」、「ピーラーで野菜の皮をむく」といった作業があります。キッチンには刃物や火を使う場所なので、親子で一緒に、けがなどに注意しながら行ってください。



また、調理でなくても、配膳のお手伝いでも十分に効果があります。ご飯を茶碗によそったり、料理やお皿を決められた場所に配ったりするのを習慣にするとよいでしょう。

#### <洗濯物をたたむ>

「タオルの角と角を合わせてたたむ」「左右の靴下を探して組み合わせる」なども、目を大きく動かしたり、目で見ただけのものに合わせて手を動かしたりする作業になります。最初に、大人がたたみ方のお手本を見せてから、同じようにたたんでもらうようにしましょう。タオルなどのたたみやすいものから始めてください。

もし、たたむのが難しければ、洗濯物の中から自分の物を選び出すだけでもよいでしょう。